

# 1月 おしょくじカレンダー

吉川つばさ保育園

| 0   | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土                    |
|-----|--|--|--|--|---|----------------------|
| 日   | あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  |  |  |  |   |                      |
| 乳児  | <春の七草> 春の七草とは・・・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(大根)の7つです。七草粥を食べると1年間を無病息災で過ごせるとされています。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも補える、理にかなったお粥です。 |  |  |  |   |                      |
| 昼食  |  |  |  |  |   |                      |
| おやつ |  |  |  |  |   |                      |
| 日   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9   | 10                   |
| 乳児  | 牛乳 コーンフレーク   | 麦茶 ヨーグルト   | 牛乳 バナナ   | 麦茶 ヨーグルト   | 牛乳 菓子   | 麦茶 ヨーグルト             |
| 昼食  | ・麦飯<br>・ツナカレー<br>・乾物サラダ<br>・オレンジ   | ・ご飯<br>・鰯のスタミナごま揚げ<br>・さつま芋スティックソテー<br>・ポイル野菜<br>・大根とわかめの味噌汁       | ・ご飯<br>・松風焼き<br>・きんぴらごぼう<br>・ポイルブロッコリー<br>・じゃがたま味噌汁            | ・ご飯<br>・キンのホイル蒸し・バジル風味<br>・スパゲティーナボリタン<br>・キャベツとコーンのサラダ<br>・クリームシチュー | ・ご飯<br>・豚肉の洋風焼き<br>・卵の花<br>・ほうれん草とチーズのサラダ<br>・もやしとわかめの味噌汁 | ・わかめうどん<br>・みかん      |
| おやつ | 牛乳 お麩ラスク   | 牛乳 そぼろおにぎり   | 牛乳 七草粥   | 牛乳 レモンクリームサンド  | 牛乳 ☆醤油ラーメン(さなさん)  | 牛乳 ゆかりおにぎり           |
| 日   | 12   | 13   | 14 お誕生日会   | 15   | 16  | 17                   |
| 乳児  |  | 牛乳 コーンフレーク   | 麦茶 ヨーグルト   | 牛乳 菓子  | 牛乳 コーンフレーク  | 麦茶 ヨーグルト             |
| 昼食  | 成人の日   | ・ご飯<br>☆鶏の唐揚(いおりさん・ゆいとさん)<br>・ひじきとツナの炒め物<br>・花野菜サラダ<br>・コーンクリームスープ | ・若菜ご飯<br>・白身魚のオニオンマヨ焼き<br>・じゃがいものそぼろ煮<br>・にんじんのごま和え<br>・大根の味噌汁 | ・ご飯<br>・ポークピーンズ<br>・もやしとにらのオイスターソース炒め<br>・りんご<br>・きのこのスープ            | ・ご飯<br>・鶏つくね<br>・はすとひじの炒め煮<br>・春雨のマヨネーズサラダ<br>・小松菜の味噌汁    | ・和風スパゲティー<br>・コーンスープ |
| おやつ |  | 牛乳 ゆかり・おかか・わかめおにぎり(3種から1つ選ぶ)                                       | 牛乳△シュガーロール○シナモンロール   | 牛乳 青菜うどん   | 牛乳 レーズン入り蒸しパン   | 牛乳 茶飯のおにぎり           |
| 日   | 19   | 20   | 21   | 22   | 23 幼児バス遠足   | 24 発表会               |
| 乳児  | 牛乳 コーンフレーク   | 麦茶 ヨーグルト   | 牛乳 菓子  | 麦茶 ヨーグルト   | 牛乳 コーンフレーク  | 麦茶 ヨーグルト             |
| 昼食  | ・ご飯<br>・炒り豆腐<br>・野菜炒め<br>・かほちやサラダ<br>・麩と長葱の味噌汁   | ・ご飯<br>★餃子(さやさん)<br>・高野豆腐の煮物<br>・大根のナムル<br>・中華風スープ                 | ・麦飯<br>★ポークカレー(はるたさん)<br>・トマトときゅうりのサラダ<br>・オレンジ                | ・ご飯<br>・すき焼き風煮<br>・納豆<br>・磯和え<br>・白菜の味噌汁                             | ・ご飯<br>・○餅の照り焼き△しゃもの甘辛味<br>・筑前煮<br>・マカロニサラダ<br>・白菜の味噌汁    | ・あんかけうどん<br>・オレンジ    |
| おやつ | 牛乳 チュモツッパ  | 牛乳 ☆大学芋(まおさん)  | 麦茶 フルーチェ   | 牛乳 ラスク   | 牛乳 五平餅  | 牛乳 味噌おにぎり            |
| 日   | 26   | 27   | 28   | 29   | 30  | 31                   |
| 乳児  | 牛乳 コーンフレーク   | 麦茶 ヨーグルト   | 牛乳 バナナ   | 牛乳 菓子  | 牛乳 コーンフレーク  | 麦茶 菓子                |
| 昼食  | ・ご飯<br>・麻婆豆腐<br>・かほちやの煮物<br>・ナムル<br>・キャベツの味噌汁  | ・ご飯<br>・鶏肉と高野豆腐の煮物<br>・みそポテト<br>・もやしとちくわの五色和え<br>・春雨スープ            | ・ご飯<br>・赤魚の煮つけ<br>・ビーフンソテー<br>・ポテトサラダ<br>・玉ねぎと人参の味噌汁           | ・若菜ご飯<br>・コロッケ<br>・ひじきの炒め煮<br>☆フルーツサラダ(ゆみさん)<br>・玉ねぎと人参の味噌汁          | ・ご飯<br>・ハンバーグ<br>・切干大根の煮物<br>・パスタサラダ<br>☆お豆腐のスープ(つぐはさん)   | ・カレーライス<br>・ゆでブロッコリー |
| おやつ | 牛乳 ゆかりおにぎり   | 牛乳 黒糖ミルクプリン  | 牛乳 焼きそば  | 牛乳 野菜ポッキー  | 牛乳 ちんすこう  | 牛乳 いちごジャムサンド         |



※ 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

○は乳児のみ、△は幼児のみの献立となっております。

1月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とそのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。(日にちは前後することもありますのでご了承ください。)